

# MANGER POUR DEUX?

Conseils pour maintenir un poids sain  
pendant la grossesse



# FÉLICITATIONS!

Vous êtes enceinte! Une grande partie de ce que vous faites a une influence sur votre santé et celle de votre bébé qui se développe. Manger un régime équilibré, rester active et maintenir un poids sain peut vous aider à avoir un bébé en bonne santé!

## Ce que Vous Mangez Compte

Vous allez certainement recevoir des conseils de vos amis et de votre famille. Parmi ceux-ci, certains peuvent être bons, d'autres non. Ce guide vous donne de bons conseils pour rester en bonne santé pendant votre grossesse et après la naissance de votre bébé. Partagez ces informations avec votre conjoint, votre mère, votre sœur, votre voisine ou votre amie pour qu'ils puissent vous soutenir pendant ces mois importants.

Lorsque vous êtes enceinte, vous pouvez constater que vous avez envie de manger certains aliments plus que d'autres. Et l'odeur de certains aliments peut vous incommoder. En privilégiant une alimentation variée, vous et votre bébé aurez plus de chances d'obtenir ce dont vous avez besoin pour être en bonne santé.

Si vous remarquez que vous avez envie de choses qui ne sont pas des aliments (de la terre, de l'argile, de l'amidon, des glaçons ou des grains de café), parlez-en à votre médecin ou à votre nutritionniste WIC. Il est possible que votre sang ait une faible teneur en fer.



## La Quantité que Vous Mangez Compte

Avez-vous entendu des phrases comme “*Rappelle-toi, tu manges pour deux maintenant*” ou “*Maintenant, tu peux manger tout ce que tu veux* » ? Votre bébé dépend de vous pour la totalité de son alimentation et vous allez devoir manger un peu plus, mais pas deux fois plus. **Ce que** vous mangez est important pour la santé de votre bébé. **La quantité** que vous mangez est importante pour votre santé.

Conseils d'autres mères de Caroline du Nord pour manger sainement pendant la grossesse :

- Mangez plus de fruits et de légumes.
- Mangez du poisson, comme du saumon ou du thon blanc en morceaux.
- Limitez les aliments gras et les sucreries.
- Buvez beaucoup d'eau.



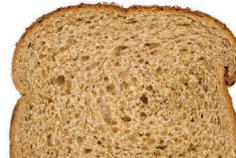
**Le saviez-vous...** Pendant les trois premiers mois de grossesse, vous avez besoin de seulement 150 calories en plus par jour.

**150 calories = yaourt + un petit fruit**

---

À partir du quatrième mois, vous avez besoin de seulement 300 calories en plus par jour.

**300 calories = yaourt + un petit fruit + une tranche de pain complet**





+

+

= 300

calories



Avez-vous entendu “Mangez des petits repas plutôt que des gros repas quand vous êtes enceinte” ? C’est un bon conseil et une bonne règle à suivre, également après la naissance du bébé.

## Conseils :

- Essayez de manger trois repas et quelques petits en-cas ou cinq ou six petits repas par jour.
- Essayez d’éviter de vous resservir ou de vous servir une grande portion.
- Buvez beaucoup d’eau.
- Mangez des aliments riches en fibres pour garder une bonne digestion.
- Notez tout ce que vous mangez et buvez. Partagez cette liste avec votre prestataire de soins ou votre nutritionniste WIC. Demandez-leur s’il y a quelque chose que vous devriez changer.

## Lorsque vous avez faim entre les repas, choisissez :

du fromage avec des biscuits salés  
et une tasse de carottes.

Des biscuits sucrés Graham, un verre de lait et  
une petite banane.







## Soyez Active —

### Pour Vous Sentir Mieux et Avoir Meilleure Mine

Être active ne veut pas dire que vous devez aller à la salle de gym ou courir un marathon. Vous devez juste bouger. Trouvez quelqu'un pour vous aider à rester motivée et vous encourager.

Bien sûr, si vous avez des problèmes de santé, faites le point avec votre médecin avant de commencer à faire de l'exercice.

Connaissez vos limites et commencez modestement. Essayez d'arriver à 30 minutes d'exercice trois fois par semaine. Trop en une fois ? Faites des séances de 10 minutes, trois fois par jour. La marche et la natation sont généralement sans danger pendant la grossesse.

### Vous pouvez aussi :

- Danser sur votre musique favorite.
- Jouer "à chat" avec vos enfants.
- Prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur.
- Vous garer loin de l'entrée de votre travail ou du magasin quand vous pouvez le faire en toute sécurité.
- Faire une promenade.
- Faire des exercices en rapport avec le sport.

## L'exercice présente de nombreux avantages.

### Il peut :

- Vous aider à mieux dormir et réduire le mal au dos.
- Vous donner plus d'énergie.
- Vous aider à prévenir la prise de poids, à mieux dormir et à réduire le mal au dos.
- Vous rendre plus forte pour l'accouchement.
- Vous aider à retrouver la forme après la naissance

du bébé.

## Juste Assez (de Poids) pour Deux

La prise de poids recommandée dépend de votre poids avant la grossesse et de votre taille. La prise de poids recommandée sera aussi différente si vous attendez des jumeaux. Demandez à votre médecin ou nutritionniste WIC combien de poids vous devriez prendre.

Au cours de premiers mois de grossesse, vous pouvez avoir des nausées et des envies de vomir. Cela pourrait affecter votre appétit et vous pourriez manger plus, ou moins durant cette période. Vous devriez seulement prendre 4 livres au cours des trois premiers mois. Si vous prenez plus de poids que nécessaire, le risque de développer du diabète gestationnel ou de l'hypertension pendant la grossesse augmente. Écoutez les signaux de faim de votre corps pour obtenir le niveau d'énergie suffisant pour que vous et votre bébé restiez en bonne santé.

### AVANT VOTRE GROSSESSE, SI VOUS ÉTIEZ :

**Vous pouvez  
vous attendre à prendre :**

**Entre 2 et 4 livres au total**

Au cours des 3 premiers mois  
de grossesse

**Entre 3 et 4 livres par mois**

entre le quatrième et neuvième mois

De poids moyen



Vous devriez prendre  
entre 25 et 35 livres

En sous-poids



Vous devriez prendre  
entre 28 et 40 livres

En surpoids



Vous devriez prendre  
entre 15 et 25 livres

Obèse



Vous devriez prendre  
entre 11 et 20 livres

# Ne Stressez Pas à Propos de Votre Poids

Oui, maintenir un poids sain est important pendant la grossesse mais ce n'est pas le moment de faire régime ou de perdre du poids. Concentrez-vous sur le fait de manger cinq ou six repas légers et sains chaque jour et trouvez les types d'exercices qui vous plaisent.

Si vous prenez trop de poids trop vite, essayez de limiter les aliments gras et sucrés, comme les sodas, les desserts, les aliments frits et les produits laitiers entiers.

Essayez plutôt ces en-cas :

- Noix et raisins secs
- Tranches de pommes, raisins ou autres fruits
- Œufs durs
- Yaourts ou fromages maigres

## COMBIEN CELA PÈSE-T-IL LIVRES ?

Bébé	7.5 à 8.5
Placenta	1.5
Liquide amniotique	2
Utérus	2 à 3
Poitrine	1
Sang	3
Fluide	5 à 6
Autres parties du corps	3 à 10
Total	25 à 35

## Conseil :

Parlez à votre nutritionniste WIC ou votre prestataire de soins pour en apprendre davantage sur l'allaitement de votre bébé. Le programme WIC peut vous apporter du soutien spécial, comme une formation individuelle ou un tire-lait si vous en avez besoin.





## Combien de Temps Cela Prendra-t-il pour Perdre le Poids du Bébé ?

Soyez patiente. Souvenez-vous, il a fallu neuf mois pour prendre ce poids. Après la naissance de votre bébé, vous devriez continuer à bien manger et à rester active. Écoutez les signes de votre corps et n'en faites pas trop, trop vite.

Il peut être difficile pour les jeunes mamans de trouver le temps ou l'énergie pour faire de l'exercice. Voici certaines choses que vous pouvez faire :

- Marchez avec votre bébé dans une poussette ou un porte-bébé souple.
- Mettez de la musique et dansez avec votre bébé.
- Trouvez d'autres jeunes mamans et marchez ou soyez actives ensemble.
- Demandez à votre partenaire ou à un membre de votre famille de surveiller le bébé pendant 20-30 minutes pour que vous puissiez marcher ou faire de l'exercice toute seule.

HEALTHY  
MOMS,  
HEALTHY  
KIDS



Department of Health and Human Services  
Division of Public Health • Nutrition Services  
Branch [www.ncdhhs.gov](http://www.ncdhhs.gov) • [www.nutritionnc.com](http://www.nutritionnc.com)  
This institution is an equal opportunity provider.

100,000 copies of this public document were printed  
at a cost of \$9,611.17 or \$0.096112 per copy. 04/19 NSB #4240



## Combien de Temps Cela Prendra-t-il pour Perdre le Poids du Bébé ?

Soyez patiente. Souvenez-vous, il a fallu neuf mois pour prendre ce poids. Après la naissance de votre bébé, vous devriez continuer à bien manger et à rester active. Écoutez les signes de votre corps et n'en faites pas trop, trop vite.

Il peut être difficile pour les jeunes mamans de trouver le temps ou l'énergie pour faire de l'exercice. Voici certaines choses que vous pouvez faire :

- Marchez avec votre bébé dans une poussette ou un porte-bébé souple.
- Mettez de la musique et dansez avec votre bébé.
- Trouvez d'autres jeunes mamans et marchez ou soyez actives ensemble.
- Demandez à votre partenaire ou à un membre de votre famille de surveiller le bébé pendant 20-30 minutes pour que vous puissiez marcher ou faire de l'exercice toute seule .

Pour plus d'information à propos de l'alimentation saine et l'activité physique, contactez :

- Votre prestataire de soins
- Votre nutritionniste WIC local (département de la santé de votre comté local)

Trouvez un bureau WIC près de chez vous :

- Visitez [signonwic.com/local](http://signonwic.com/local)



NC Department of Health and Human  
Services Division of Child and Family  
Well-Being Community Nutrition Services  
Section • [www.ncdhhs.gov/nc-wic-cacfp](http://www.ncdhhs.gov/nc-wic-cacfp)  
This institution is an equal opportunity provider.